

صومي بلا مشاكل • كيف تحافظين على جمال يديك؟

هل ستفوز «بطوطة» في مسابقة البسكويت؟ • وصفة رمضانية لذيذة بانتظارك في الداخل!

ميني

٤٧

السنة الرابعة

العدد السابع والأربعون

Minnie Magazine

Al-Qabas publication

Issue No.47

مع العدد هدية رائعة!

أهلا شهر الخيرات

الكويت :١ دينار ، السعودية: ١٠ريالات ، الامارات: ١٠دراهم ، البحرين: ١دينار ، سلطنة عمان :١دينار ، قطر :١٠ريالات ، لبنان :٤٠٠٠ليرة ، الاردن :١،٢دينار

ميكي



إقرأ . . .
مغامرات لطيفة
حكايات طريفة
قصص ظريفة
مجلة
إجازة مع
ميكي



مجلة شهرية تنشرها دار القبس للصحافة والطباعة والنشر بترخيص من شركة الإنشاءات والتجارة (قسم السلع الإستهلاكية)، جدة، المرخصة من شركة والت ديزني
الكويت ص.ب ٢١٨٠٠ الصفاة - رمز بريدي ١٣٠٧٨
هاتف: ٤٨١٢٨٢٢ فاكس: ٤٨١٢٧٣٨
E-mail: manal@alqabas.com.kw

الناشر: شركة دار القبس
التحرير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على وكلاء التوزيع أو الخط الساخن:
٨٠٧١١١(٩٦٥)

الكويت: شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع
هاتف: ٢٤١٧٨١٠/١/٢
فاكس: ٢٤١٧٨٠٩

السعودية: الشركة السعودية للتوزيع، هاتف: ٦٥٣٠٩٠٩ (٢)
الهاتف المجاني:
(8002440076)
فاكس: ٦٥١٤٥٠٩ (٢)
www.saudi-distribution.com
البريد الالكتروني:(E.Mail)
info@saudi-distribution.com
البريد الالكتروني:(E.Mail)
-ers@saudi-distribution.com
ord

الإمارات: شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع
هاتف: ٣٩١٦٥٠١/٢/٣(٠٤)
فاكس: ٣٩١٨٣٥٤/٥/٦(٠٤)

البحرين: مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف، هاتف: ٢٩٤٠٠٠
فاكس: ٢٩٠٥٨٠

قطر: دار الثقافة والطباعة والصحافة والنشر والتوزيع
هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٢

عمان: المتحدة لخدمة وسائل الإعلام،
هاتف: ٧٠٠٨٩٥
فاكس: ٧٠٦٥١٢

سوريا: المؤسسة العربية السورية لتوزيع المطبوعات
هاتف: ٢١٢٧٧٩٧(١١)
فاكس: ٢١٢٢٥٣٢(١١)

الأردن: شركة أرامكس للنقل الدولي السريع
هاتف: ٥٣٥٨٨٥٥(٦)
فاكس: ٥٣٣٧٧٣٣(٦)

لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات
هاتف: ٣٦٨٠٠٧(١)
فاكس: ٣٦٦٦٨٣(١)

طبعت بمطابع القبس
دولة الكويت





صديقاتي العزيزات،،،

كعادته في كل عام يهل هلال شهر رمضان المبارك حاملاً معه الخير.

ومع إطلالة هذا الشهر الفضيل فإنه إلى جانب العبادة هناك بعض الأعراف والعادات الرمضانية التي تجلب السعادة، كاللقاءات على موائد الإفطار والسحور والغبقات الرمضانية والزيارات الأسرية.

ولهذا حرصت مجلة ميني على تخصيص عدد خاص لشهر رمضان الكريم، وأملي أن تستفدن من كل ما نقدمه لكن.

وكل عام وأنتن بخير.

مع محبتي ميني











والت ديزني
ميني
عالم الأحلام
صديقاتي العزيزات: أقدم لكن «سكر» ! قابلتها في حلم ! حلم جميل !
لا لا لا! أنا قابلتك... أين؟
مذكراتي العزيزة، بدأ كل شيء يوم الجمعة...
لا تكن مزعجًا يا «بلوتو»! طلب «ميكي» مني أن أصطحبك للحلاق!



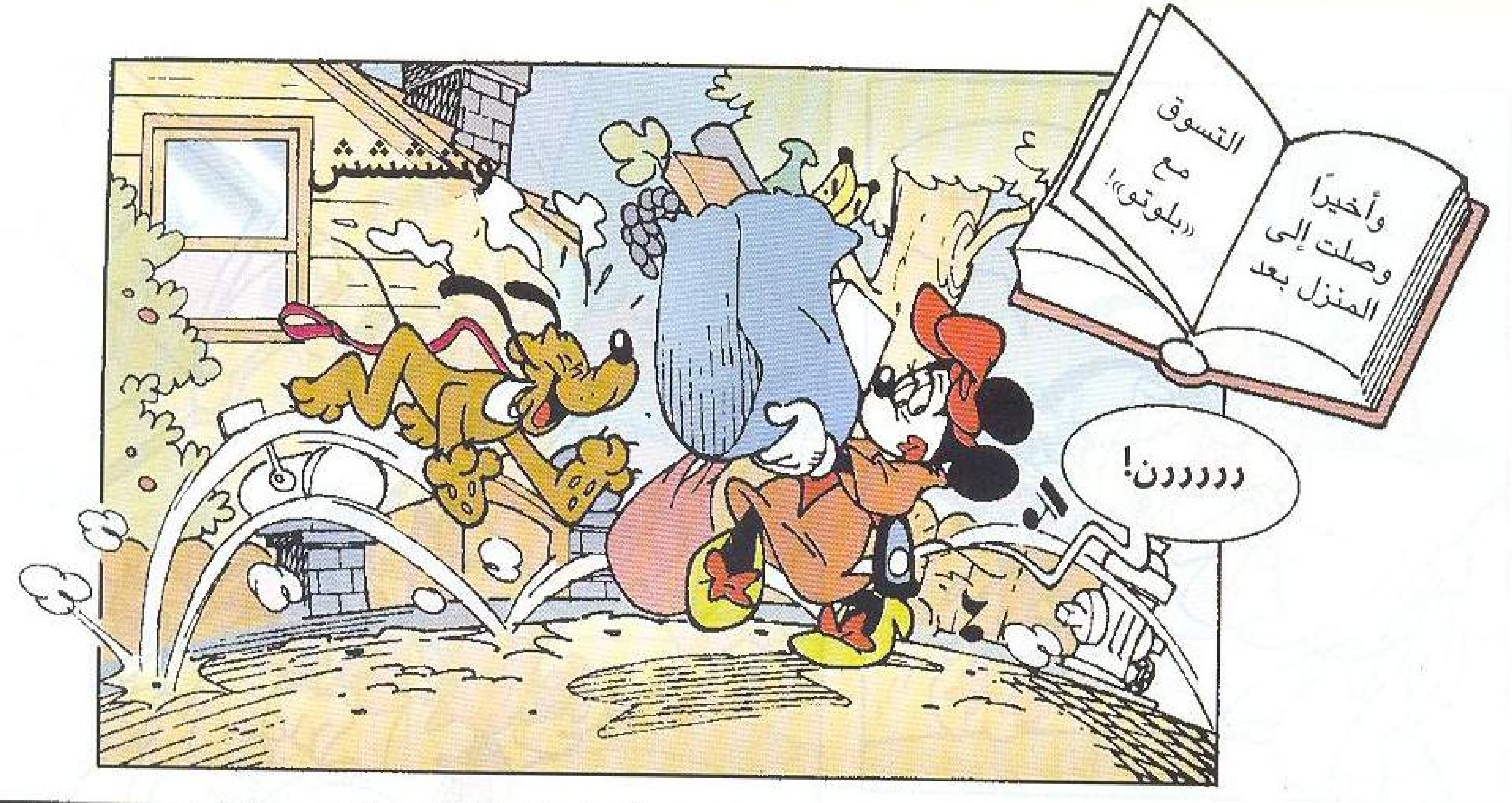




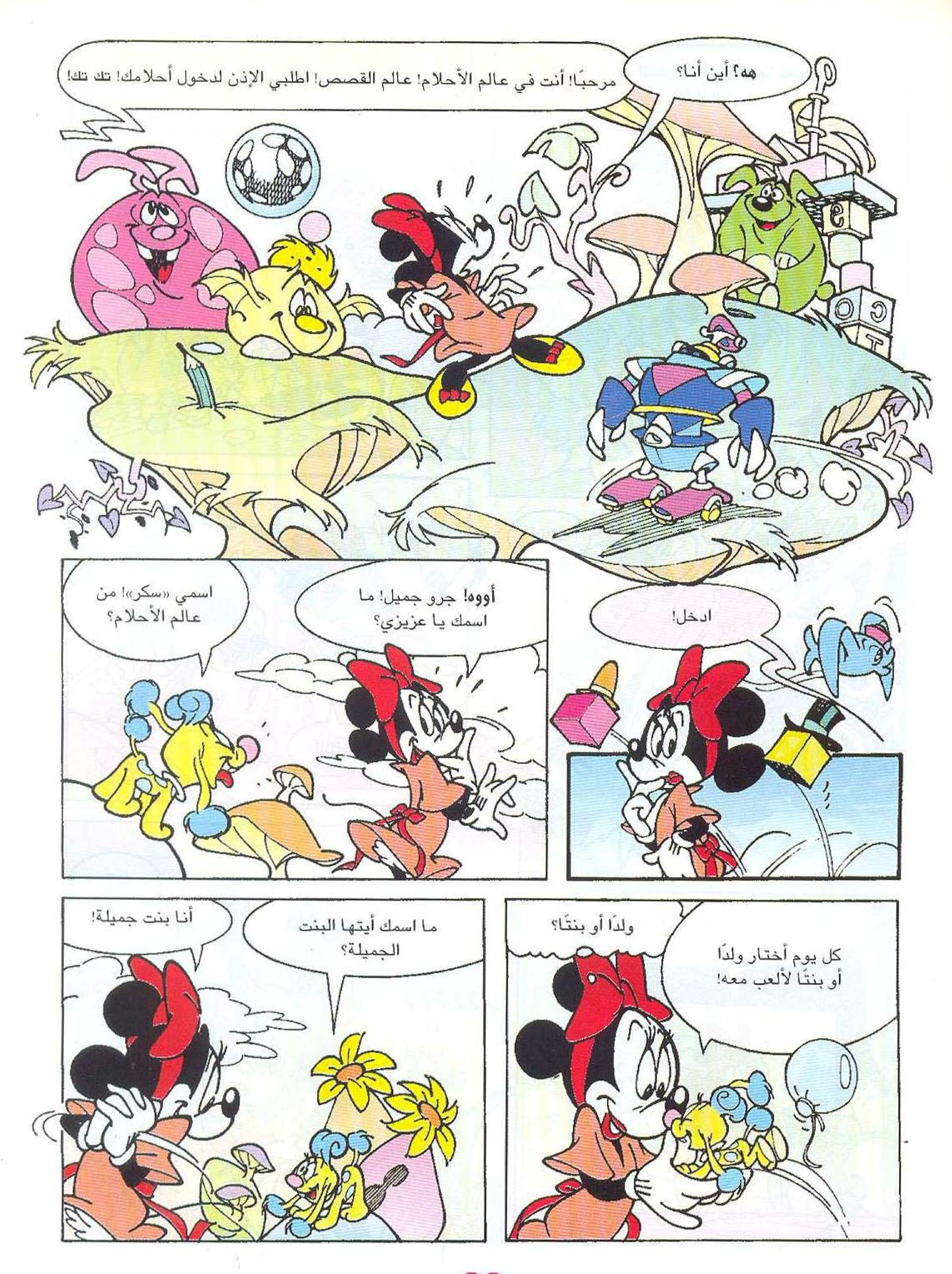


خرج «بلوتو» أنيقًا كنجم سينمائي ولكني لم أكن كذلك !




وأخيرًا وصلت إلى المنزل بعد التسوق مع «بلوتو»!
وششششش
ررررررن!

نعم! إنه أنيق ومتعطر! ولكني مرهقة!
كان «ميكي» ممتنًا ودعاني للغداء يوم الأحد!
أخيرًا سأرتاح!
أحتاج للراحة! لو نبحت سأعيدك للصالون!
هو! هو!


هه؟ أين أنا؟
مرحبًا! أنت في عالم الأحلام! عالم القصص! اطلبي الإذن لدخول أحلامك! تك تك!
ادخل!
أووه! جرو جميل! ما اسمك يا عزيزي؟
اسمي «سكر»! من عالم الأحلام؟
ولدًا أو بنتًا؟
كل يوم أختار ولدًا أو بنتًا لألعب معه!
ما اسمك أيتها البنت الجميلة؟
أنا بنت جميلة!


شكرًا على المجاملة ولكني لم أعد صغيرة!
أ... ألست طفلة صغيرة؟
ولكني اختلست النظر لأحلامك! إنها جميلة كأحلام الأطفال!
ررررن
آاااااه!
آاااااه!
وتششششش
آخ!
طاخ
ررررن
هذا سريري! والمنبه كان يرن! ولكن...

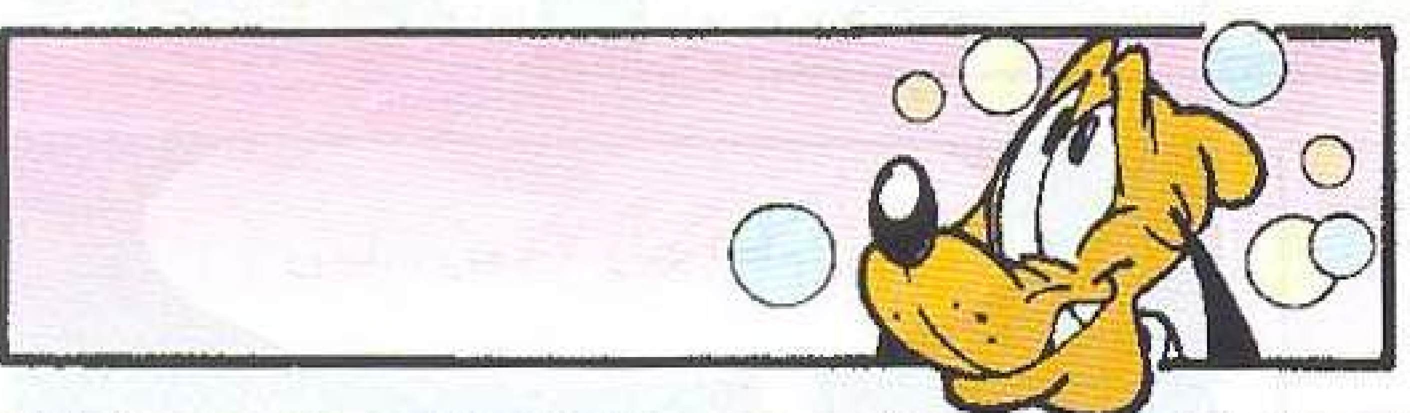

عالم الأحلام... و«سكر»؟ هل كنت أحلم؟
وبعد أن أوقفت جرس المنبه...
لقد نمت طوال العصر والليل! إنه الفجر! خسارة! كان حلمًا جميلاً!
مـ.. ماذا؟ سـ... سكر؟
شكرًا!
ربما... ربما لا زلت أحلم!
سأستيقظ بقرصة مؤلمة! آي!


أنت مستيقظة! أنا لم أتلصص على حلم شخص بالغ من قبل أنا حبيسة فيه!


لا تقلقي! سأعود لعالم الأحلام عندما تنامين ثانية!
ولكني لست متعبة الآن!


أنا لست مستعجلة!
من هذه؟






شباب اليوم غريبون!


مرحبًا أيها الكلب اللطيف!
ولكنها ظريفة ومؤدبة!
«بلوتو»! أقدم لك «سكر»!


بما أنك لن ترحلي حتى المساء! لم لا نخرج في نزهة؟
نعم! رائع!
ها! ها!


أوه! لا! نسيت أن سيارتي عند الميكانيكي!


جهزي كل شيء وسنستخدم سيارتي أنا!
هل.. هل تملكين سيارة؟


نعم! ولكني لا أقود!


ستقودين أنت!
ممم...


سيارة «سكر»... غريبة فعلاً!
ولكن... إنها بالزنبرك!
نعم! إنها صحية!
إنها أفضل من عربة الدواسات!



ستقف بسرعة لو سافرنا بها!
صحيح!
ولكن لو طرنا ستستمر أكثر!
ماذا؟
أين سنذهب؟
إلى حديقة الربيع!
هل لديها مظلات هبوط؟
وصلنا! اهبطي!
إن لدي رخصة قيادة وليس رخصة طيران!
ياللورطة!

إننا نقفز كالكرة!

رائع!

نعم! إنها مصنوعة من المطاط!

بونج

وششش

ما هذا الشيء يا آنسة؟

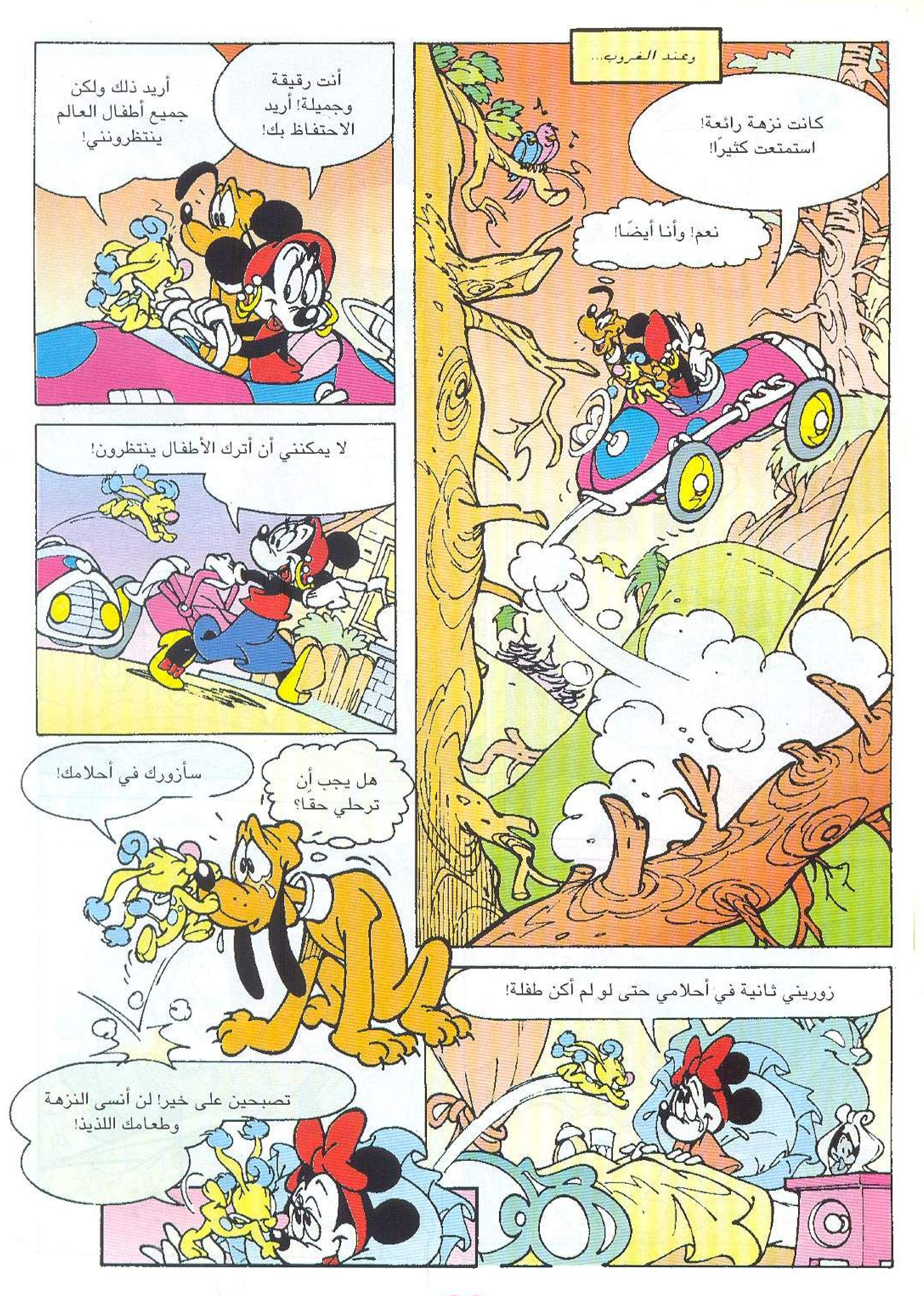
إنها آخر موضة: العربة الصحية!

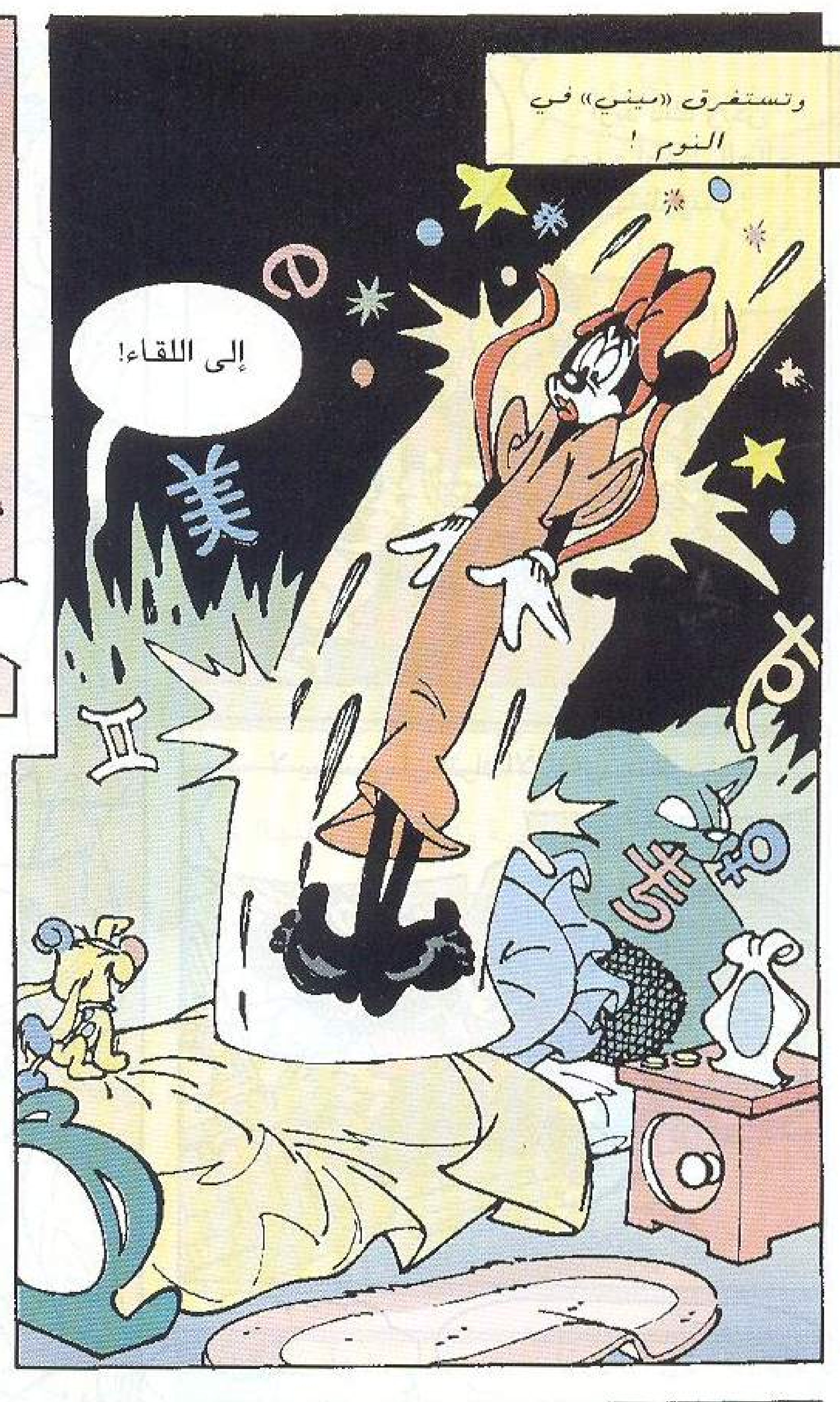


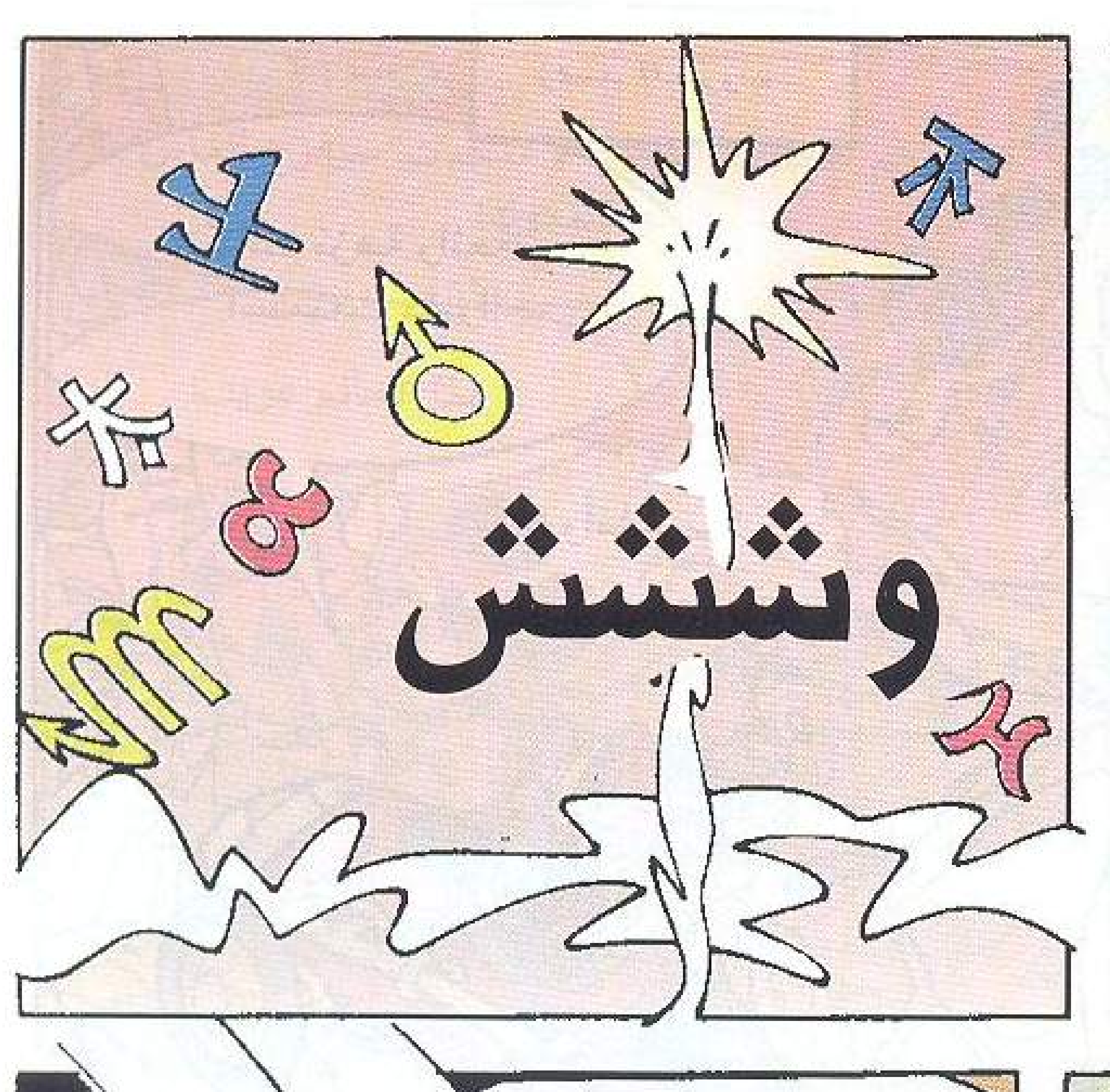




من؟ من تكلّم؟
أنا! فأنا أحب التكلم من بطني!
في عالم الحقيقة الكلاب لا تتحدث! سيفزع الناس لو سمعوك!
هذا العالم غريب!
إنها غريبة! عربة صحية وتتكلم من بطنها! وكلبها غريب!
المكان هنا جميل! ألوان وأجنحة تطير!
هاها! الطريقة التي تنادي بها الطيور والحشرات مضحكة!
وبدأت النزهة...
هممم... طعامك لذيذ جدًا يا «ميني»!
إنها شطيرة بزبدة الفول السوداني!
أنا أفضل البسكويت بقطع الشوكولاته!


وعند الغروب...
كانت نزهة رائعة! استمتعت كثيرًا!
نعم! وأنا أيضًا!
أنت رقيقة وجميلة! أريد الاحتفاظ بك!
أريد ذلك ولكن جميع أطفال العالم ينتظرونني!
لا يمكنني أن أترك الأطفال ينتظرون!
هل يجب أن ترحلي حقا؟
سأزورك في أحلامك!
زوريني ثانية في أحلامي حتى لو لم أكن طفلة!
تصبحين على خير! لن أنسى النزهة وطعامك اللذيذ!


وتستغرق «ميني» في النوم !
إلى اللقاء!


وششش

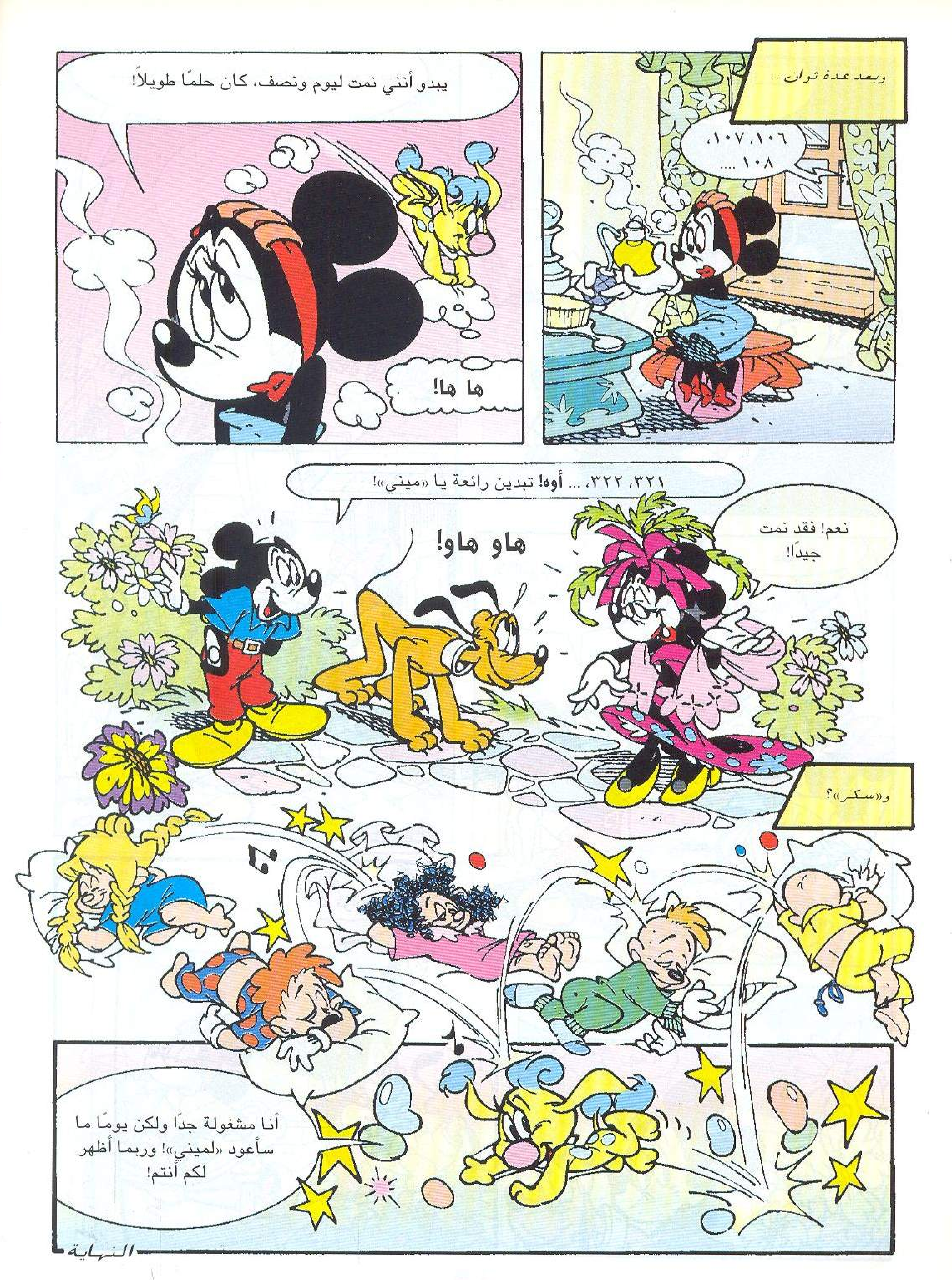

م.. ماذا؟ آه! المنبه!


لقد استيقظت متأخرة كالعادة!


إنها الثانية عشرة! إنه ليس المنبة ولكنه جرس الباب!



«ميني»! هل كنت نائمة؟ هل نسيت موعدنا؟
هاوم! لا لم أنس! موعدنا يوم الأحد!
واليوم هو السبت!
السبت
لا! اليوم الأحد وهو موعد الغداء!
حقاً؟
هيه! طعام!
سأجهز نفسي! انتظر! سأعود بعد ثوان!
ابدأ بالعد!
هه؟


وبعد عدة ثوان...
١٠٦، ١٠٧، ١٠٨ ....
يبدو أنني نمت ليوم ونصف، كان حلمًا طويلاً!
ها ها!
٣٢١، ٣٢٢، ... أوه! تبدين رائعة يا «ميني»!
نعم! فقد نمت جيدًا!
هاو هاو!
و«سكر»؟
أنا مشغولة جدًا ولكن يومًا ما سأعود «لميني»! وربما أظهر لكم أنتم!
النهاية

مغامرات ام أند امز مينيز





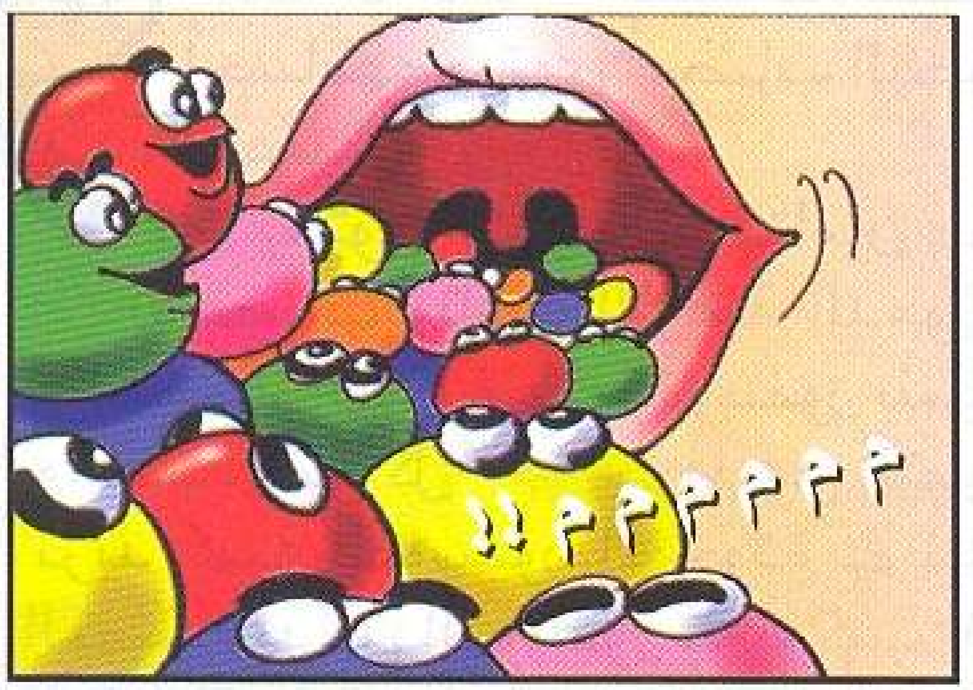
المينيز تتخفى على هيئة ألوان اشارة مرور.

أين ذهبوا؟















إنها فاكهة غنية جدا بالفيتامينات الضرورية للإنسان، ويعطي الكيلوجرام الواحد منها ٣٠٠٠ سعر حراري (كالوري) أي ما يعادل الطاقة الحرارية التي يحتاج إليها الفرد متوسط النشاط في اليوم الواحد، وبعبارة أخرى إن كيلوجراما واحدا منها يعطي نفس القيمة الحرارية التي يعطيها اللحم، وثلاثة أضعاف ما يعطيه كيلو واحد من السمك. يطلق عليها أيضا اسم فاكهة الصحراء.

يكثر تناول هذه الفاكهة في شهر رمضان الكريم، خاصة في وجبة الإفطار وقد وصانا خاتم الأنبياء «محمد» صلى الله عليه وسلم بتناولها لما فيها من فوائد جمة فهل عرفتها أم أنكِ وقعت في بحر الحيرة؟! هي التمر، هذه الفاكهة التي تحتوي على فيتامين «أ» بنسبة كبيرة جدًا، وهو يساعد على نمو الأطفال، لذا أطلق عليه الأطباء اسم «عامل النمو»، كما أنه يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويحارب الغشاوة الليلية، بل إنه يجعل البصر ثاقبًا في الليل فضلاً عن النهار، وقد استعمله الطيارون الأمريكيون أثناء الحرب العالمية الثانية أثناء غاراتهم الليلية كي يعاونهم على تمييز الأهداف بالظلام.

فوائد صحية كبرى

ويصف أطباء الأذن فيتامين «أ» لضعاف السمع إذا إنه يقوي الأعصاب السمعية، لذلك فإن التمر مفيد للشيوخ الذين يعانون من ضعف السمع، كما أنه غذاء مفيد للأطفال والأولاد والبنات لأنه يساعد على نمو أجسامهم ويقوي أعصاب البصر والسمع ولا يورث السمنة لخلوه من الموا الدهنية.

كما يحتوي التمر على فيتامين «ب»، «ب١» «ب المركب» التي تعمل على تقوي الأعصاب وتليين الأوعية الدموية وترطيب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والضعف. التمر غني بالفوسفور بنسبة كبيرة، فهو أغنى من المشمش والفراول والعنب، ففي كل ١٠٠ جرام من التمر يوجد ٤٠ مليجراماً من الفوسفور بينما لا تزيد كمية الفوسفور الموجودة في أية فاكهة أخرى عن ٢٠ مليجراماً في نفس الكمية، ويدخل الفوسفور في تركيب العظام والأسنان.

ويتركز كل من الحديد والكالسيوم في التمر بشكل طبيعي ويتقبله الجسم أفضل من شراب أو أقراص الحديد والكالسيوم، التي تثقل غشاء المعدة المخاطي، و تهضم بسهولة.

لو لم يكن للتمر فائدة سوى احتوائه على الماغنسيوم لكفاه بذلك سبباً يجعله في مقدمة الأغذية والفواكه المفيدة، فقد لوحظ أن سكان الواحات، لا يعرفون مرض السرطان إطلاقاً، والمعتقد أن غنى التمر بالماغنسيوم هو سبب انعدام السرطا لدى أولئك الناس.

التمر فاكهة كاملة الغذاء

تتوفر أنواع سكاكر عديدة في التمر كالجلوكوز (سكر العنب) واللاكتوز (سكـ



...حة رمضان

...الفاكهة والسكاروز (سكر القصب)، ونسبتها فيه تبلغ حوالي ٧٠٪، لذا فالتمر وقود غذائي من الدرجة الأولى.
والسكاكر الموجودة في التمر سريعة الامتصاص، سهلة الهضم، تذهب رأسًا إلى الدم فالعضلات لتهبها القوة والقدرة والحرارة، إذ لا يحتاج هضمها إلى عمليات هضمية وعمليات كيميائية حيوية معقدة، كما هو الحال مثلاً في المواد الدهنية.

علاج للصائمين

نظرًا لتوفر السكاكر المتنوعة بدرجة كبيرة في التمر، ولسهولة هضمها وامتصاصها ينصح الأطباء الذين يشعرون بالدوار، والتراخي، وزوغان البصر بتناول كمية من السكاكر الطبيعية الحرة الموجودة في التمر، إذ تزول الدوخة ويزول الكسل خلال نصف ساعة تقريباً.

كلمة الطب الحديث

كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقتصر في إفطاره في شهر رمضان على بضع تمرات وجرعة من الماء يقوم بعدها إلى الصلاة حتى إذا جاء الليل وانتهى من صلاته تناول طعامًا خفيفًا يسد جوعه ويغذي جسمه الشريف دون شعور بالتخمة أو بالامتلاء.
وقد أثبت الطب الحديث صحة سنة الرسول الكريم صلوات الله عليه وسلامه في الصيام وفي الإفطار، فالصائم يستنفد السكر المختزن في خلايا جسمه، وقد تقل نسبة السكر عن حدها الطبيعي، مما يسبب للصائم الشعور بالكسل وقلة التركيز وعدم القدرة على التفكير أو الحركة؛ لكن تناول التمر على الافطار يعوض الجسم ما فقده من سكر ومواد أخرى غنية بالفيتامينات مفيدة للجسم، لذا من الضروري أن نمد أجسامنا بمقدار وافر من السكر وقت الإفطار بتناول التمر.

وكل عام وأنتن بخير، وعسى الله أن يتقبل منكن أعمالكن الطيبة.



كثيرات منا رغم متعة العبادة، يعانين بعض المتاعب خلال الصوم أو بعد الإفطار. كيف نتغلب على هذه المتاعب ونجعل صومنا صحيًا؟

الصداع

هذه هي المشكلة الأكثر شيوعًا خلال أيام الصوم الأولى.. يمكننا الحد منها باتباع نصيحة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم بتعجيل الفطور وتأخير السحور لتقليل عدد ساعات الصوم قدر الإمكان.

المذاكرة

جربي الاستذكار بعد الإفطار بساعة أو بعد صلاة العشاء وستجدين الأمر مختلفًا، حيث إن الإجهاد والإحساس بالجوع سيكونان قد زالا عنك وسيصبح الاستيعاب أسهل.

الكسل بعد الإفطار

هذا ينتج عن الإكثار من الطعام وملء المعدة مما يجهد أجهزة جسمك الحيوية ويزيد من إفراز الأنسولين مما يشعرك بالإجهاد. تناولي الطعام باعتدال ووزعي طعامك بين الفطور والغبقة والسحور واحرصي على تنوع وجباتك.

جسمك بحاجة للغذاء

فلا تهملي أنواعًا من الأكل ولا تفرطي في أنواع أخرى كالسكريات والحلويات فهي تتحول إلى دهون عند زيادتها في الجسم.

مع تمنياتي لكن بصيام مقبول.



إتيكيت

تصرفاتك في رمضان

يهل علينا شهر رمضان المبارك حاملاً معه الخير والبركة، وكما يتميز هذا الشهر الفضيل بمكانة خاصة بين الشهور لذلك فإنه يجب علينا الموازنة بين العبادة والمسؤوليات والدراسة في هذا الشهر، فانتبهي للتالي:

١- الصيام لا يعني أن تظلي نائمة أغلب الوقت أو مستلقية في فراشك. قسمي وقتك بين النوم والعبادة والدراسة حتى لا تضيعي ثواب الشهر الكريم سدى.

٢- أذان المغرب ليس صافرة بدء سباق الطعام، فلا تبدئي في التهام كل ما يقع في طريقك وبكميات كبيرة. ابدئي بالتمر ثم الصلاة.. ولا تبدئي بالطعام حتى يجتمع الجميع.

٣- أنت صائمة حقًا.. ولكن هذا ليس عذرًا لتجلسي كسلانة وتتركي مهمة طهي الطعام وإعداد المائدة لوالدتك.. فهي أيضًا صائمة وتحتاج مساعدتك.

٤- حقًا إن الحلوى الرمضانية لذيذة.. ولكن تذكري الكيلوجرامات التي ستتعبين في التخلص منها لو أكلت دون حساب.

٥- إفطارك لعذر في رمضان لا يعني أن تأكلي أمام الجميع.. راعي السرية حرصًا على مشاعر الصائمين وحماية نفسك من الحرج.

٦- تذكري أن الصيام ليس عن الطعام والشراب فقط، بل عن المعاصي أيضًا، فلا تستفزي والدتك أو مدرستك في المدرسة ولا تحدثيهما بعصبية بحجة أنك صائمة.

٧- شهر رمضان هو شهر العمل، فلا تتحججي بصيامك وتهملي في دراستك.

وكل عام وأنتن بخير.







بطوطة

والت ديزني

مسابقة البسكويت

يا له من مبنى فخم لوكالة
إعلان! لم أكن أتوقع ذلك!

9-2279-01


ماذا قلت يا آنسة؟
«وكالة إعلان البط»!
الاستقبال


نهاية الممر على اليسار!
هه؟


حظًا سعيدًا! **هاها!**
ماذا يعني؟


واك! هذا ما كان يعنيه!


ترى أين المدخل؟
قابل للكسر


سأتأخر إذا لم أسرع!
جربها
إلى اللقاء!


آي!
آخ!


أنا آسفة جدًا! كارثة! أتيت لوظيفة وانظروا ماذا فعلت!


آخ! هل أتيت لوظيفة المصورة؟
أنا أؤلف صيغ الإعلانات ولكنني سأتكيف مع أي وظيفة!
ترى هل ستتكيفين حقًا يا «بطوطة»؟


«بطوطة»؟ هل أنت قريبة «دهب»؟
أنا بنت أخيه!


تفضلي وخذي راحتك! إننا نبحث عن شخص مثلك!
حقًا؟
جربها


سأرشحك للمدير! كأنك في بيتك!
لطيفة ولكن كيف عرفت أنني مناسبة؟


سيدي! ابتسم لنا الحظ أخيرًا!
معجون



ماذا؟ لن ندفع الإيجار المتأخر؟
لا! إن «بطوطة» تنتظر في الخارج! وتبحث عن وظيفة!



ولكننا نحتاج لمصور!
آه! فهمت!
هل تذكر مسابقة أفضل إعلان؟ إنها بنت أخ «دهب» المليونير!



إذا نجحنا سنكون أشهر وكالة إعلان!
هل تظنين أن «دهب» سيكون لطيفًا معها؟



لا أعرف! ولكن إما أن نفوز أو نغلق الوكالة!
لو أنها كانت مصورة!



إننا أيضًا نحتاج لمؤلفة إعلانات تمامًا مثل المصور!
حسنًا!



وهكذا...
أشكرك! أنا سعيدة جدًا!
أنت الآن في فترة اختبار؟









المديرة الفنية تقوم بعمل اللوحات والإعلانات !





بيييب
وااك!
إنها إشارة الاجتماع! إنها مثل الاجتماعات العسكرية!



مرحبًا بك معنا!
شكرًا جزيلاً!



سنركز جهودنا على هدف واحد!



أحضري أقلامًا للجميع يا «توتة»!
حالاً!



«تفاحة» و«بطوطة»! أريد مسودات للإعلان!
نعم!
هه؟ حسنًا!


هل هناك مشكلة؟
لا! ولكن... يجب أن أرى المنتج بنفسي حتى أكتب إعلانه!
ممم... ربما أنت على حق!
«توتة»! سيأكل الجميع بسكويت «سماسم» منذ الآن!
بسكويت «سماسم» للجميع!
المدير
الصورة الجيدة أساس الإعلان!
فررررر
فرررررر
«بطوطة»! هل شغّلت هذه الخردة؟


يبدو هذا!
لقد اشتغلت الكاميرا أيها المدير!
ترررر
همف! رائع!
ترررر
تمرّني وفكري في شعار يعجب عمك! كرنش!
تررررر
هه؟ ما الذي تفعله «تفاحة»؟
اليوجا! إنها طريقتها في الإحساس بالمنتج!
ترررر
ممم.. هذا البسكويت لذيذ!
تررررر
«تفاحة»! هل تظنين أنه قبلني لأنني قريبة عم «دهب»؟
ربما! ولكننا نحتاج إلى كاتبة إعلان فعلاً!


ولماذا الكاميرا إذًا؟
لأن المصور ترك العمل!


لو اختارني فقط لهذا السبب سيخيب أملي!
إذًا فكّري في شعار جيد وأبهريهم!


أنت على حق! وأنا أعلم أين أبدأ!


فيمَ تفكرين؟
سنقابل مخترع «سماسم»!


وفي مصنع «سماسم»...
سعيد برؤيتك مرة أخرى! كنت دائمًا تأتين مع أقاربك لتذوق وصفاتي!
هاها! كان عمي يستخدمنا لاختبار منتجاته!
XXX
سماسم


حدثنا عن بسكويت «سماسم» يا سيد «خباز»!
لقد صنعته منذ مدّة باستخدام مكونات بسيطة وأساسية!


لا زبدة ولا دهون! لأنها تكلف كثيرًا! هاها!


لا دهون! سنعلن عنه كمنتج للريجيم!
صحي لأسنان الأطفال وجيد للريجيم للأمهات!
حلويات «دهب»


انظروا من يغادر مصنع الحلويات!
حلويات «دهب»


سأصمم عبوة جديدة!
مرحبًا «بطوطة»!


دعيني أخمن! ستشتركين في المسابقة لأن عمك وعدك بالجائزة!
أيتها الفضولية! لعلمك إن وكالة البط...


أنت تعملين في وكالة البط؟ تهانينا!
جررر!


أنا أعمل في «إعلانات مدينة البط»!
هه؟


انسحبوا أفضل لكرامتكن! سنشارك بإعلان رائع!


من هذه؟
كانت زميلتي في دورة تأليف الإعلان!

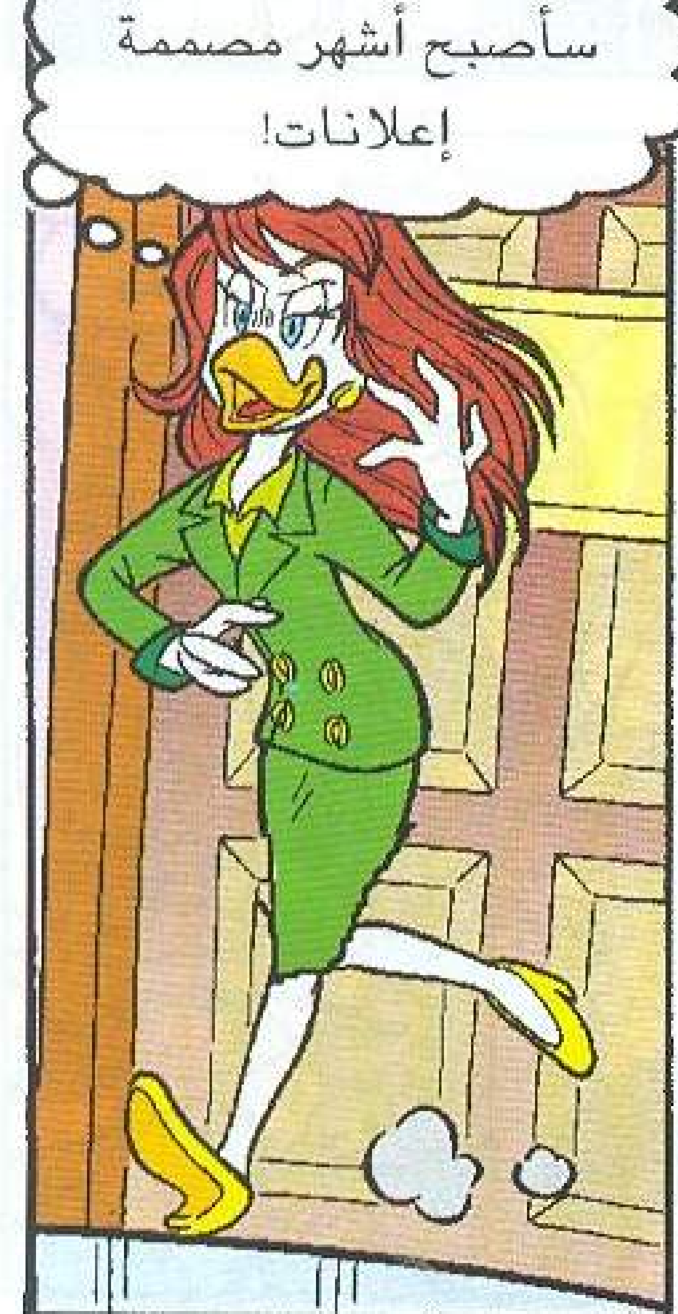

تخصصها هو سرقة الإعلانات!

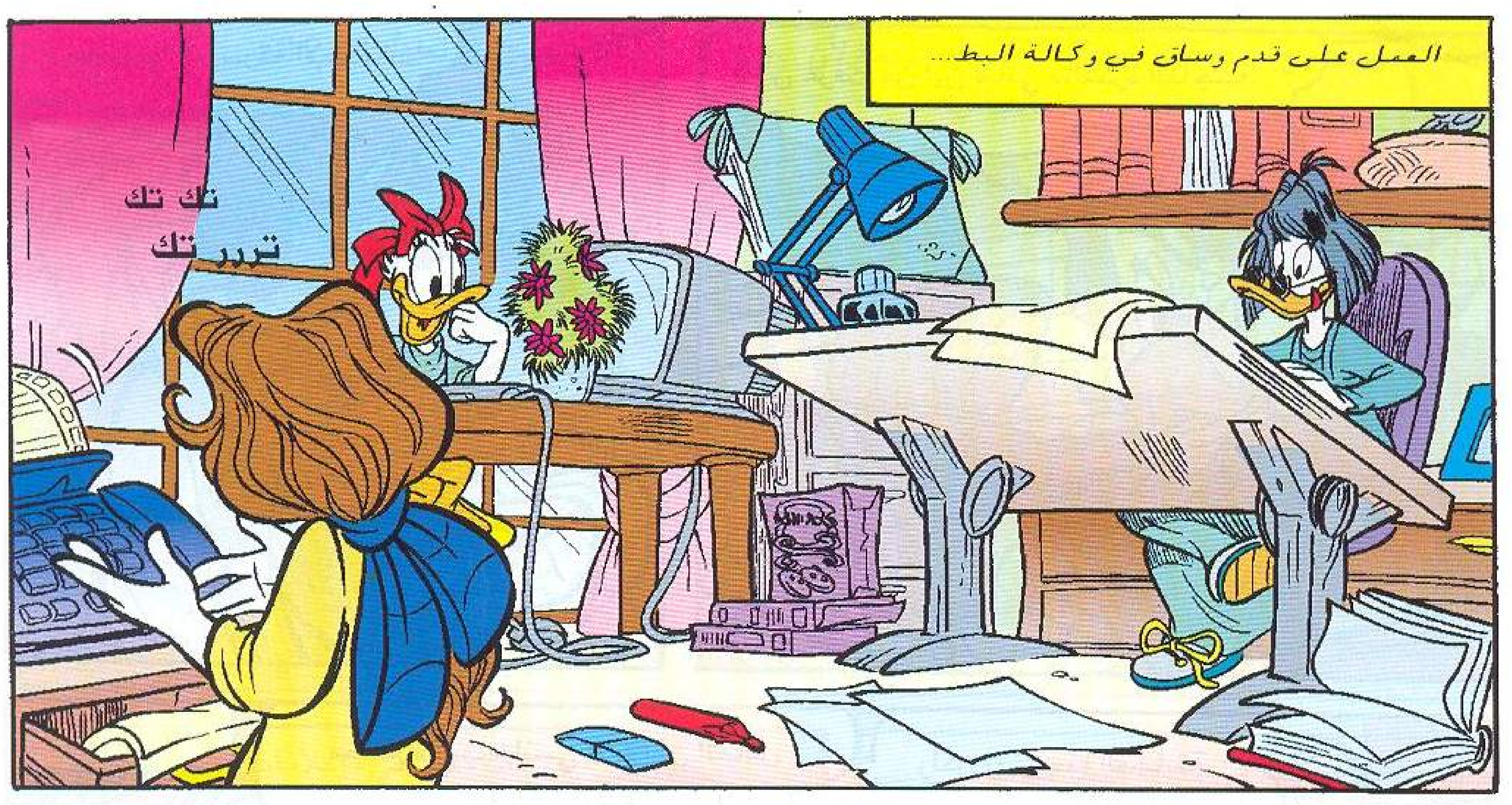

الآن عرفت من أين سآتي بالفكرة الناجحة!


وفعلاً...
مصنع «دهب»! انسي الأمر! لن أتعامل مع بخيل مثله!
ولكن لو ربحنا المسابقة سنصبح أشهر وكالة إعلان!


جربني ولن تندم! ولن أكلفك درهمًا!
ممم...


حسنًا! أريني ما ستفعلين!
أشكرك! ستدهشك النتائج!


سأصبح أشهر مصممة إعلانات!


العمل على قدم وساق في وكالة البط...
تك تك
تررر تك


وصلت الجداول التي طلبتها يا «بطوطة»!
جيد! وأنا حصلت على آخر تقارير منتجات الريجيم!

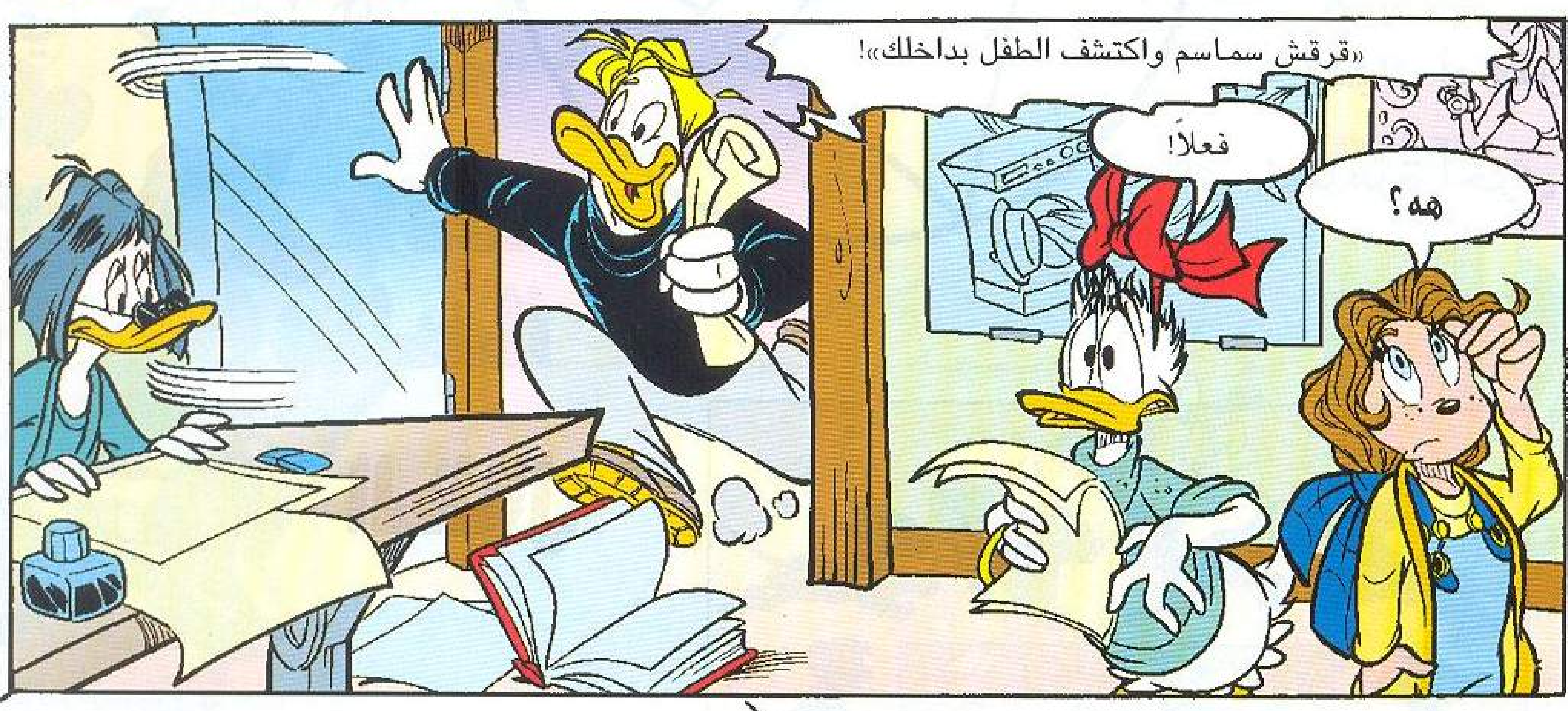

الآن لدينا كل الوثائق اللازمة لنطلق الحملة!
رائع يا «بطوطة»!


عندي شك بسيط!
هه؟
أي شك؟


ربما نحن في وكالة إعلان حقيقية!
هاهاها!
بف! لقد أفزعتني!











يتبع في الصفحة ٤٢

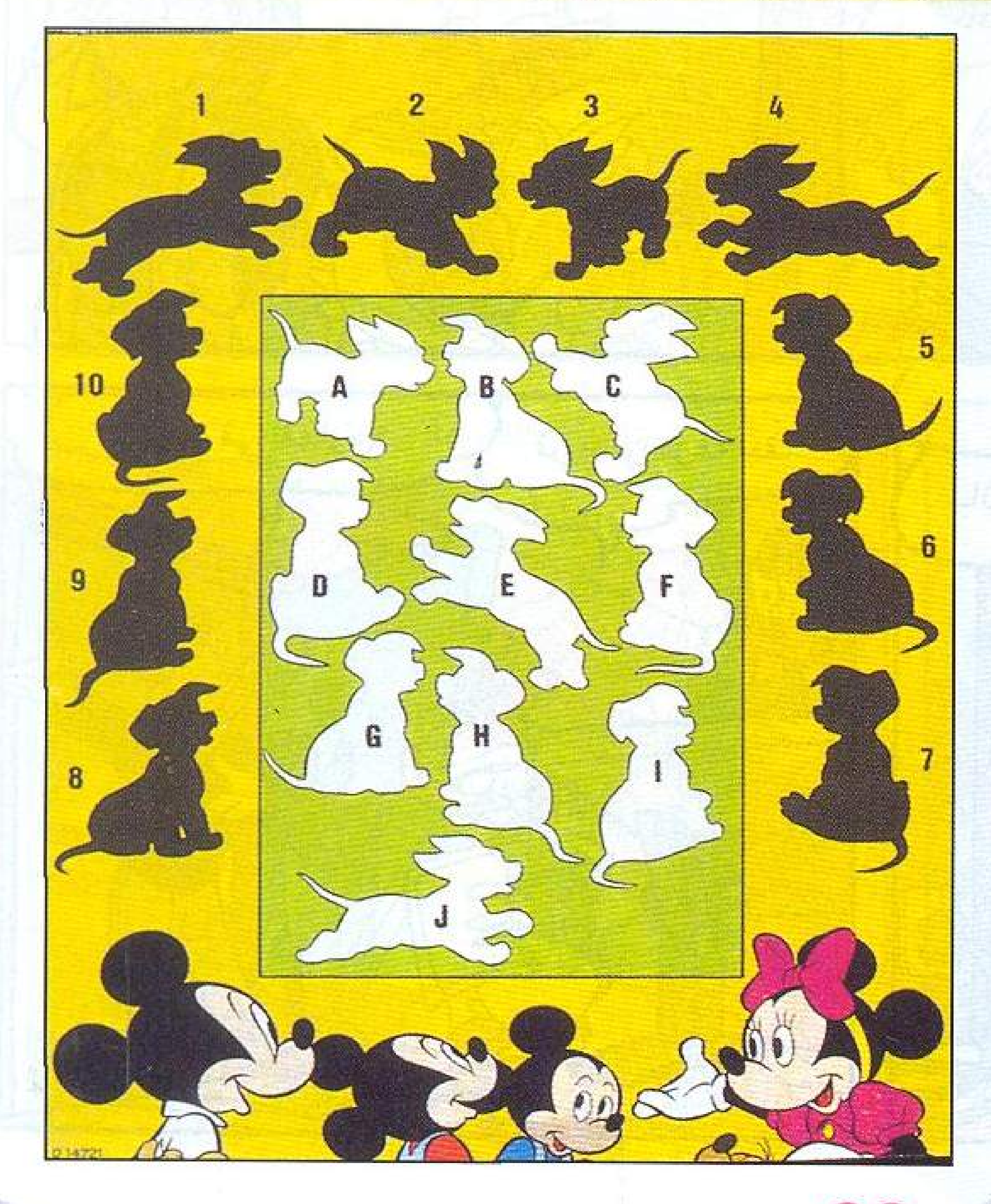
استراحة ميني

مهارة

حـاولي أن ترسمي هـذا الشكل دون أن تـرفعي يديكِ أو تمري على أي خط مرة أخرى.

الظلال

حاولي مساعدة كل من «ميني» و«ميكي» على معرفة كل ظل من هذه الحيوانات وما يناسبها من الأجزاء الأخرى.

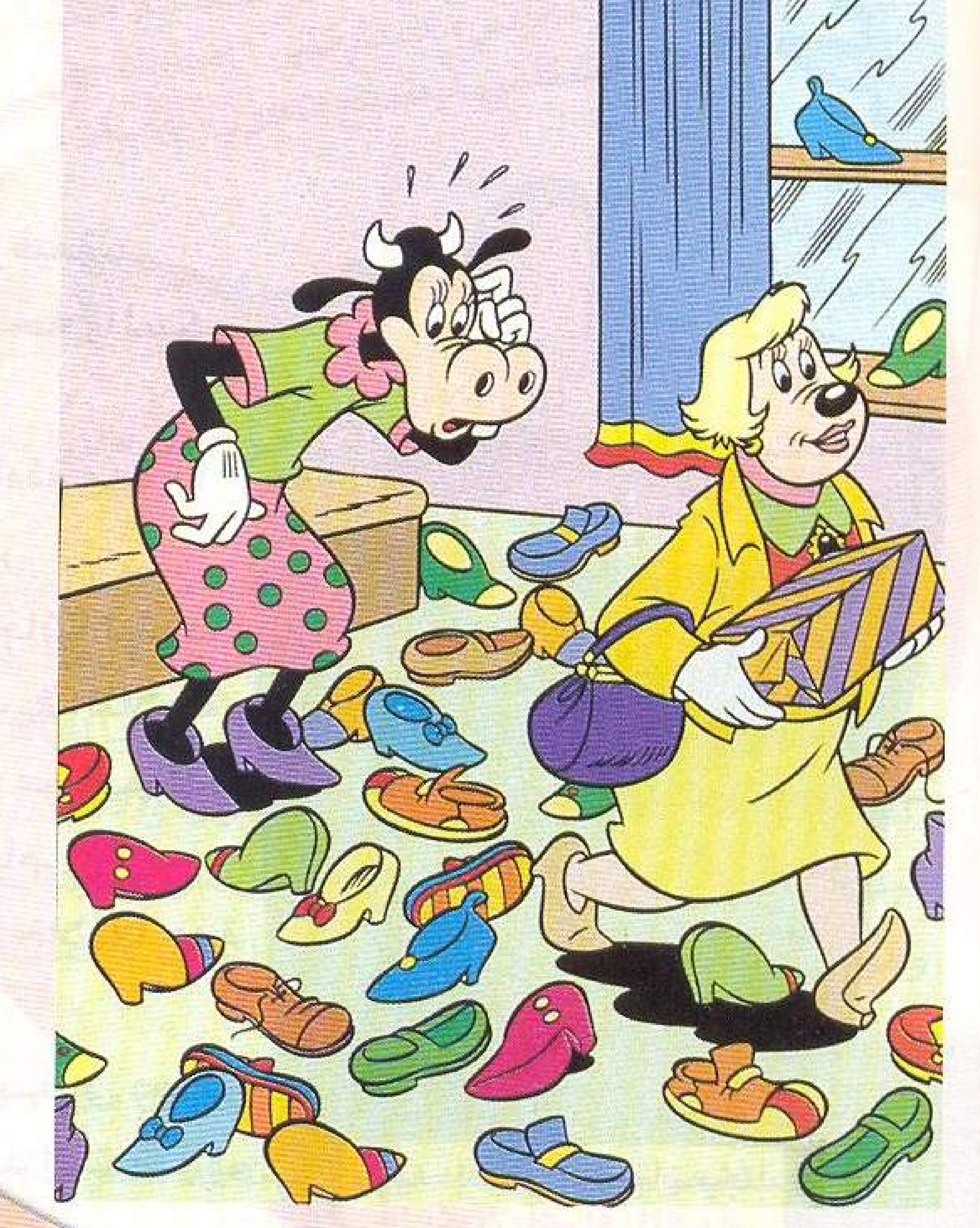


مشهد طريف

ظللي الخانات التي
تحتوي على نقطة
لتشاهدي مشهدًا طريفًا.

الحذاء الضائع

تعمل «كوكبة» في محل
بيع الأحذية وعندما
جاءت هذه السيدة
لشراء حذاء لها طلبت
جميع الأحذية
المعروضة، اكتشفت
«كوكبة» أن هناك
حذاءً ناقصاً هل
تستطيعين معرفته؟



بطاقة صديقات ميني

ضعي
صورتك
هنا

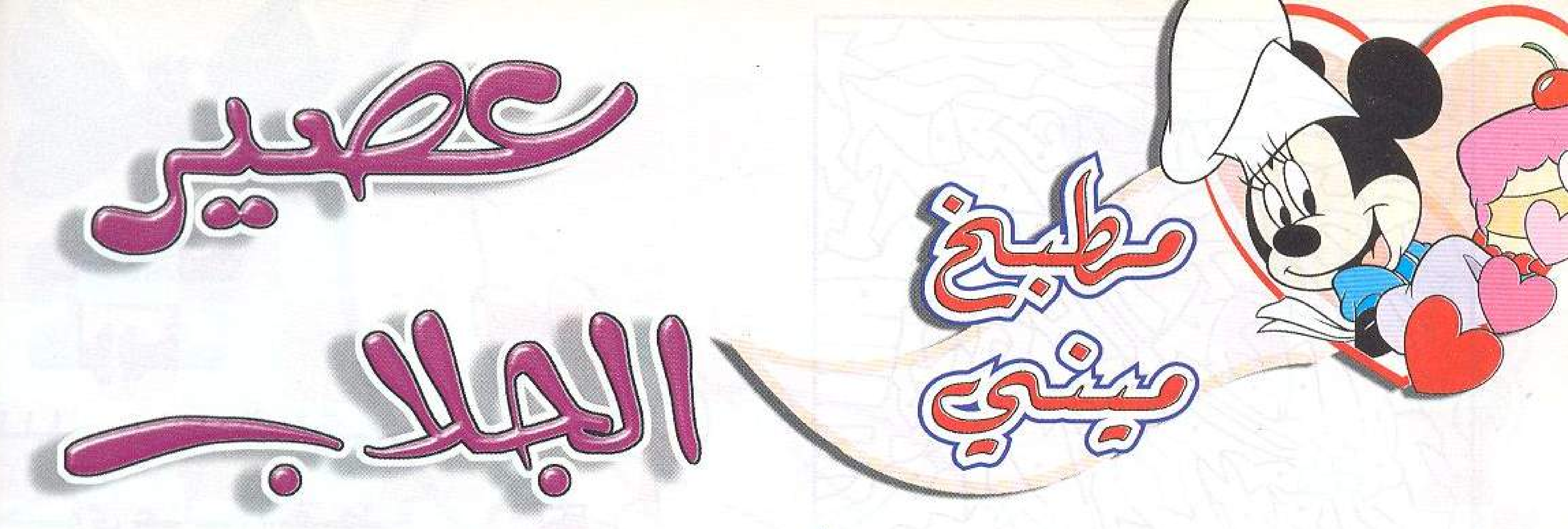
الاسم:..................العمر:..................

شخصيتك المفضلة :..................

الهوايات:..................

العنوان:..................

رقم الهاتف:..................



عصير الجلاب

يطل علينا شهر رمضان المبارك جالباً معه الخير والبركة. وفي هذا الشهر الكريم يتسابق الجميع إلى تقديم أشهى المأكولات وألذ المشروبات. وفي هذا العدد سنقدم لكن وصفة رمضانية سهلة ولذيذة في نفس الوقت.

المقادير:

١- ١ كوب سكر ٢- حبتا ليمون مقشرتان
٣- ١/٢ كوب عصير ليمون ٤- ١٠ أكواب ماء ٥- صنوبر للزينة
٦- ١/٢ كجم زبيب

الطريقة:

١- يطحن الزبيب في المطحنة الكهربائية.
٢- تقطع حبتا الليمون إلى شرائح رفيعةٍ.
٣- يضاف عصير الليمون وشرائحه والسكر والماء إلى الزبيب.
٤- يغلى المزيج على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة ثم يرفع عن النار.
٥- يترك جانبًا ليبرد، ثم يحفظ في الثلاجة في وعاء محكم لمدة ثلاثة أيام. يقلب في خلالها عدة مرات.
٦- يصفى عصير الجلاب عند التقديم بمصفاةٍ ناعمةٍ.
٧- يقدم مزيناً بالصنوبر.



تنبيه: إعداد الوصفات يجب أن يكون بإشراف الكبار ورقابتهم



صديقتي العزيزة:
إن المشكلات أمر يعاني منه كل شخص، كبيراً كان أم صغيراً. فإذا واجهتك مشكلة فلا تيأسي من إيجاد حل لها. فهذه الصفحة مخصصة لك أنت وصديقات ميني العزيزات للتواصل معاً ومحاولة فهم ما يضايقك وتبسيطه، وإيجاد الحل المناسب له. فلا تترددي أبداً في إرسال مشكلتك وسوف نقوم بنشر الحل المناسب. مع تمنياتي لكن جميعاً بحياة سعيدة وهادئة.

تساقط الشعر

صديقتي المفضلة/ ميني

اسمي فاطمة وعمري ١٦ سنة، ومشكلتي أنني لا أستطيع السيطرة على تساقط شعري، فهو يتساقط بكثرة، لدرجة أنه خفيف جدًا من الأمام، علمًا بأني محافظة على جسمي. إن مشكلتي صعبة لا أستطيع حلها بمفردي، فكرت في استشارة «ميني» صديقتي المفضلة، فهل يمكنك مساعدتي في حل مشكلتي ليصبح شعري جميلاً؟

فاطمة - الكويت

للمراسلات: الكويت - مجلة ميني - ص.ب ٢١٨٠٠ الصفاة الرمز البريدي:13078 البريد الإلكتروني:(E.Mail) manal@alqabas.com.kw

سعدت كثيرًا برسالتك الرقيقة والتي هي دليل على الحب والصداقة المتبادلين بينك وبين الحبيبة ميني.

إن مشكلتك سهلة جدًا وليست صعبة أو معقدة كما تظنين.

بدايةً: عليك أن تأكلي الخضراوات والفاكهة المختلفة، ففيهما أكبر الفوائد للشعر والجسم، ونامي جيدًا ولا تثقلي نفسك بالمشاكل والقلق والتفكير لأن الحالة النفسية تؤثر على شعرك بشكل كبير، والأفضل من كل هذا أن تلجئي لطبيب مختص واستشيريه، لأنه الأقدر على معرفة سبب تساقط شعرك وهو دليلك إلى النظام الغذائي السليم الواجب عليك اتباعه، ولا تهملي نصيحته، والتزمي بعلاجه.

وأنصحك ألا تضعي مواد كيميائية على شعرك مثل «الجيل» أو الصبغات أو مواد فرد الشعر وما إلى ذلك من وصفات قد تضر بشعرك دون أن تعرفي.

وكذلك عليك تمشيط شعرك برفق بفرشاة جيدة.

وأنا واثقة أنك ستحصلين على شعر جميل.

حافظي عل

أظافرك جزء من شخصيتك وجمالك، فلا يكفي أن تكون لديك يدان ناعمتان رقيقتان بأظافر هشة أو ملطخة بالبقع.
إن الأظافر المشققة تعطي شكلاً منفراً وبعيداً عن سمات الأناقة والجمال، والفتاة الجميلة حقاً هي التي تستطيع إظهار يديها أمام الناس في كل لحظة من لحظات يومها بأظافر منمقة.
قد تكثر الفتاة من الأعمال المنزلية في شهر رمضان الكريم كالطهي والجلي والتنظيف لتساعد والدتها، مما يعرض أظافرها للتكسر والتلف.

أشكال الأظافر

تتنوع أشكال الأظافر، فمنها ما هو مربع، ومنها ما هو مستطيل أو مثلث مقعر. وهذه الأشكال تنم عن طباع وصفات صاحبتها، فالأظافر العريضة تدل على الجلد والمقاومة والصبر، والأظافر الضيقة تدل على النعومة، والأظافر الطويلة تدل على الحيطة والحذر، أما الأظافر القصيرة فتدل على أن صاحبتها ذات طبيعة عصبية.

سلامة صحتك

إن اهتمامك بأظافرك يجب ألا يكون لسبب جمالي فقط، لأن هناك سبباً آخر للعناية بها تمليه عليك دواعي الصحة والسلامة، لأن الأظافر الرقيقة الهشة قد تتعرض للكسر، كما يمكنها أن تحمل الملايين من الجراثيم التي تنقل مختلف الأمراض إلى داخل الجسم، وبذلك تبقى أظافرك دليلاً أو سجلاً لحالتك الصحية.
فالطبيب يمكنه معرفة إذا ما كنت مصابة بمرض داخلي بمجرد إلقاء نظرة واحدة على أظافرك، يتحرى منها اللون والعلامات البيضاء التي تظهر عادة بوضوح تام على أظافر المصابين بأمراض في أكبادهم.
أما إذا كانت الأظافر ذات تشققات طويلة فإنها دليل على إصابة صاحبتها بالروماتيزم أو تهيج الأعصاب.
وتدل الأظافر المقوسة أو المثنية بشكل الملعقة على إصابة صاحبتها بفقر الدم (الأنيميا)، أما إذا كانت سهلة التقصف أو الانكسار فذلك دليل على الاضطراب العصبي أو سوء التغذية.

إليك خطوات بسيطة للعناية بأظافرك خاصة في شهر رمضان الذي قد تبتعدين فيه عن شرب الحليب مما يعرض أظافرك للكسر:

١- أريحي أظافرك من الطلاء، لأن تغيير لون الطلاء بصورة متقاربة أو مستمرة يؤدي لإصفرار الأظافر، خاصة إذا كنت





ى جمال يديك

تستخدمين ألوانًا داكنة، وإذا كان لابد من الطلاء، فيفضل طلاء الأظافر بطبقتين من «مقوي الأظافر» عديم اللون قبل وضع اللون الداكن.

٢ـ إذا اصفرت أظافرك نتيجة ملامستها للبهارات في المطبخ، فادعكيها بنصف ليمونة.

٣ـ ارتدي قفازًا مطاطيًا عند جلي الصحون، لأن المنظفات الصناعية تؤثر بشكل مباشر على أظافرك.

٤ـ واظبي على شرب كوب واحد من الحليب على الأقل عند السحور.

٥ـ إذا كنت كثيرة العمل في المطبخ، فيفضل عدم المبالغة في إطالة أظافرك لحمايتها من التكسر بشكل سريع.

٦ـ الأظافر شأنها شأن الشعر فهي المرآة التي تعكس حالة جسمك الصحية، لذا إذا تغير لونها أو ظهرت عليها بقع بيضاء، فهذا دليل على نقص المعادن في جسمك أو إشارة إلى إصابتك بفقر الدم، لذا لا تترددي في استشارة طبيب وتناول غذاء صحي سليم متوازن متكامل.

٧ـ احرصي على ألا تكون أظافرك مدببة عند بردها لتجنب كسرها.

٨ـ لا تستخدمي أظافرك في فتح العلب.

٩ـ لا تحاولي إزالة الطلاء بواسطة حك أظافرك بآلة حادة، لأن ذلك يضعفها.

١٠ـ تجنبي تعرض أظافرك للشمس، والكلور لأنهما يعرضان الأظافر للكسر.

١١ـ أفضل الطرق للحصول على أظافر قوية هي التغذية الجيدة، والإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، مثل الجبن الأبيض والسردين والسلمون المعلب والحبوب وفول الصويا.

١٢ـ استعملي مقوي الأظافر إذا كانت أظافرك سهلة الكسر أو التشقق.

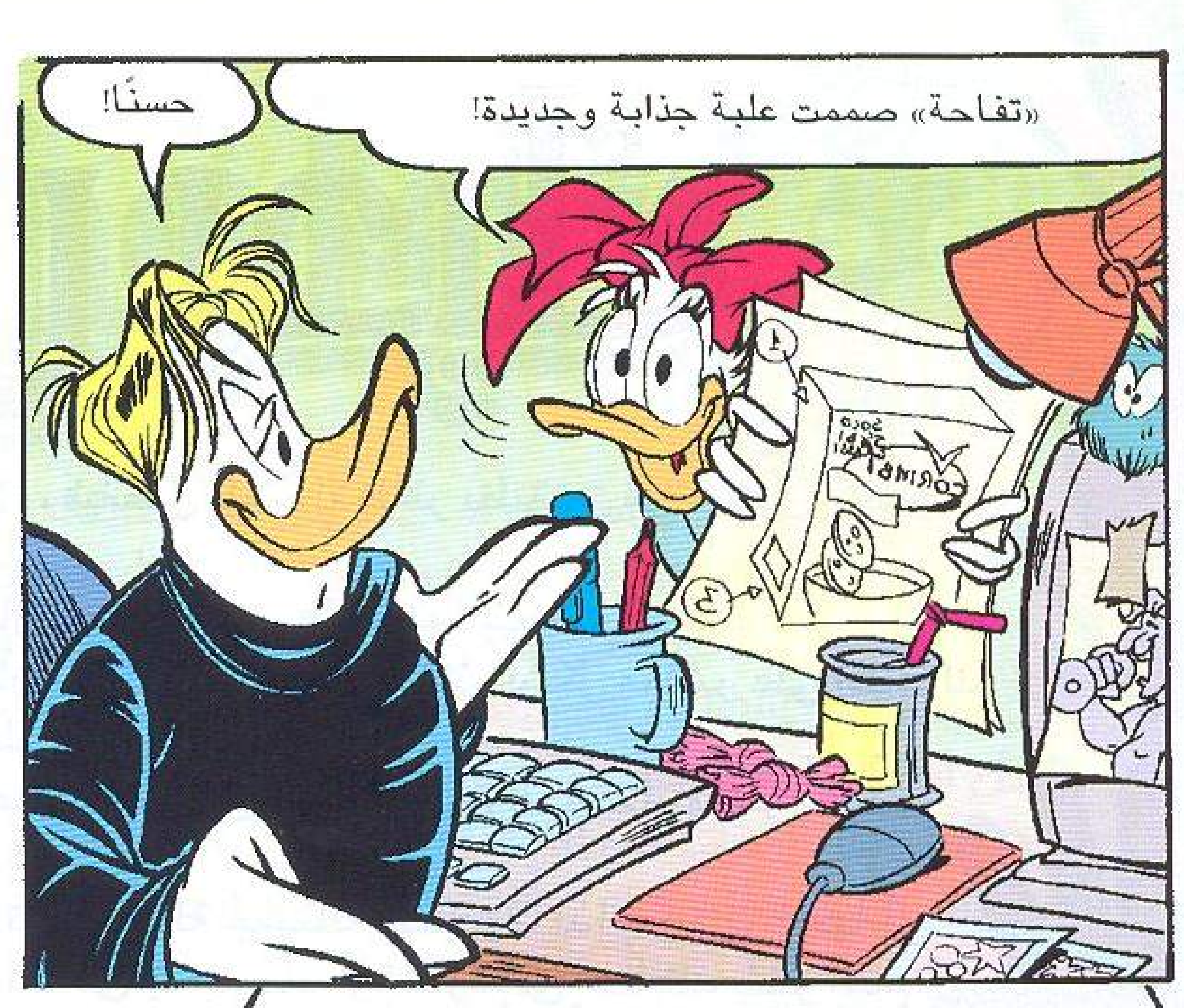
تجميل الأظافر:

يمكنك تجميل وإخفاء بعض العيوب الشكلية للأظافر باتباع أساليب بسيطة:

١ـ **الأظافر القصيرة**: يفيدها الطلاء الكلي من القاعدة وحتى الحافة، ويفضل اختيار الألوان الزاهية، وتجنب الألوان الفاقعة.

٢ـ **الأظافر المربعة**: باستطاعتك إعطاؤها بعض الاستدارة أو الانحناء بترك الهلال وجوانب الأظافر بدون طلاء.

٣ـ **الأظافر المستديرة**: عليك طلاء الأظافر من القاعدة حتى الحافة بالأحمر، تاركة جانبيها بدون طلاء فتبدو جميلة ومتناسقة.


«تفاحة» صممت علبة جذابة وجديدة!
حسنًا!


سنقدم سماسم كمنتج للريجيم!
رائع! والإعلان؟


ثلاثون ثانية! أولاد وأهلهم يمارسون الرياضة سويًا ثم يأكلون «سماسم»!


ماذا؟ عشرون ممثلاً لإعلان!
عشرة سيقومون بالغرض!


عشرة سيكلفون ثروة!
بل سيأتون مجانًا!


سننظم حفلة هنا في الوكالة وندعو أصدقاءنا!


وفعلاً نفذت الفكرة...
هيا يا شباب! لنرَ من سيصل أولاً!


انتظرونا!
يا هوووو!


أسرع وإلا سبقونا!


تفضلوا!
يا سلام!
بسكويت!
أريد قبعة راعي بقر!



اهدأوا! هناك ما يكفي الجميع!
أنا أولاً!
لا! أنا أولاً!
لذيذ! أحبه جدًا!
كعكة «سماسم» يا أولاد!
وبعد إعلان الحفلة...
أفضل إعلان قمت به!
سيكون رائعًا! أعدك!
بقي أن نحتفل نحن بإعلاننا!

تررر

يحيا «سماسم»!

سيعجب ذلك رئيسي! هاها!

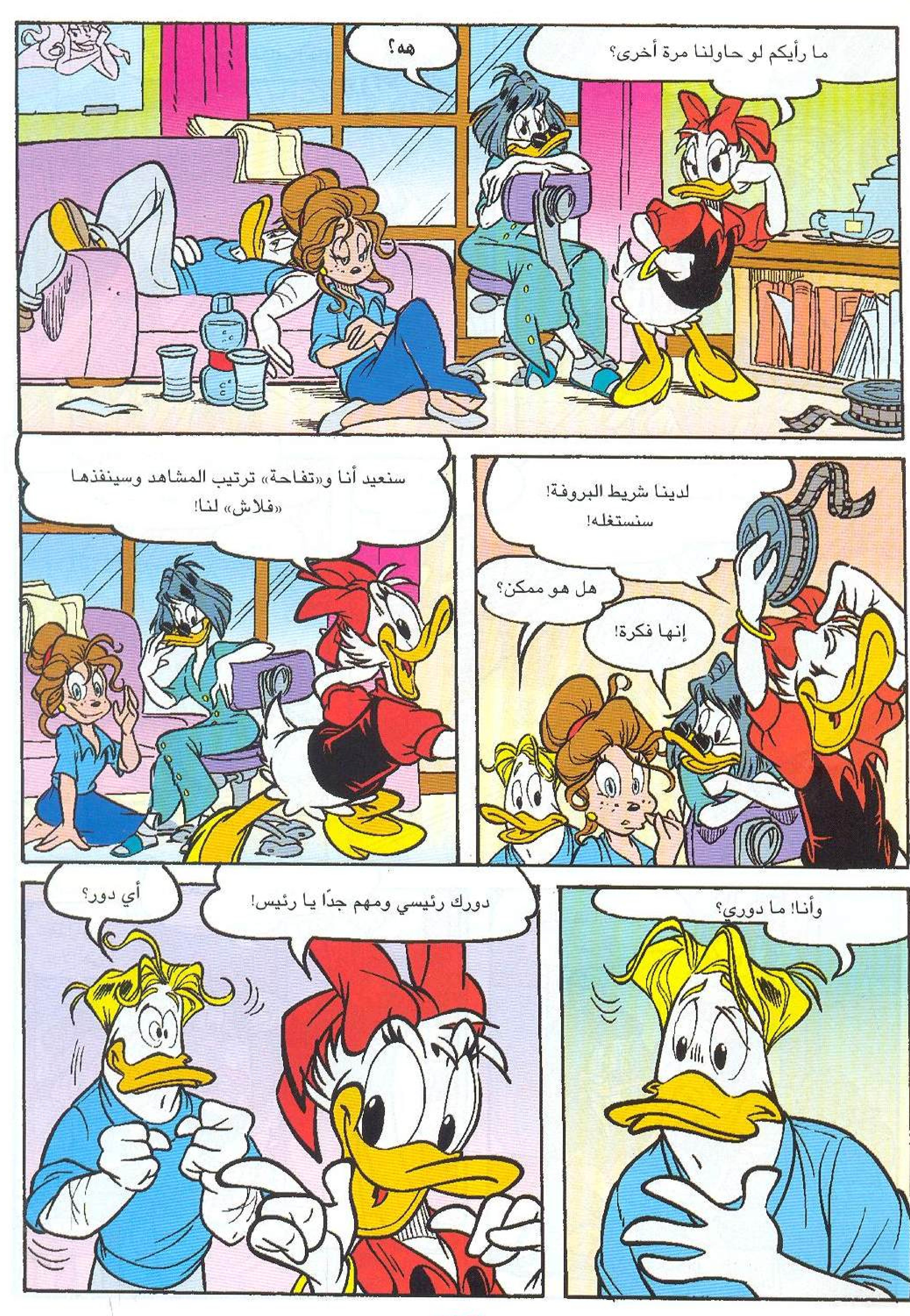






لن يكون لدينا وقت لنصوره ثانية!
لا تقلقي!
كهربائيات فلاش
طراخ
جررر! فقدت أثرهم!
أين تعلمت القيادة!
ولاحقاً...
كهربائيات فلاش
لا تقلقا! غدًا في التاسعة تمامًا سيكون الشريط جاهزًا!
شكرًا! علمت أنه يمكنني الاعتماد عليك!


سأعمل وقتًا إضافيًا! هاوم!
لست مستعجلة يا «فلاش»!
وفي الصباح التالي...
من فعل ذلك؟ غير معقول!
هه؟
هل الخسائر كبيرة؟
لا! ولكنهم سرقوا إعلانكم أيضًا!
وهكذا...
هذا ليس عدلاً! هيء!
فعلنا ما بوسعنا يا «توتة»!
يالحظنا التعس! هيء!



ما رأيكم لو حاولنا مرة أخرى؟
هه؟
لدينا شريط البروفة! سنستغله!
هل هو ممكن؟
إنها فكرة!
سنعيد أنا و«تفاحة» ترتيب المشاهد وسينفذها «فلاش» لنا!
وأنا! ما دوري؟
دورك رئيسي ومهم جدًا يا رئيس!
أي دور؟



ستقرأ الإعلان! والآن جهز خلفية موسيقية جميلة!
هل يمكنك فعل ذلك؟
طبعًا! لقد كنت أحب الإذاعة منذ صغري!
وبدأ السباق ضد الزمن...
خسارة! تصميم العبوة الجديد لا يظهر!
لا مشكلة! سنستخدم القديم!
ربما نضيف إليها عبارة «لا سعرات حرارية»!
فكرة رائعة!
سأصممها على الصور التي تبدو فيها العبوة واضحة!
أنا واثقة أنك ستنجحين!


قص... لصق... تصميم
والوقت يجري...
تك تك
تك تك
تك تك
تك تك


وفي المسا...
أسرعي! لا أزال أمامنا وقت!
هل أنت متأكدة؟


الآنسة «بطوطة»؟
مرحبًا! أنا هنا لأمثل وكالة البط للإعلان!


هل وصلنا في الوقت المناسب لنعرض إعلاننا؟
طبعًا! المسابقة تنتهي في منتصف الليل!





لم يبق غير شركة إعلانات مدينة البط! ثم يأتي دوركم!

ولكن...

هيا! لنرَ من سيصل أولاً!

ولكن هذا...


هذا إعلاننا... همف!
سماسم، بسكويت للأولاد وللأمهات
سماسم ٥٪ دهون فقط، صحي ولذيذ


ماذا يحدث؟
اهدئي! هذا إعلاننا! ولكن ليس لدينا دليل!


انظري لعمك! إنه غير راضٍ!
علبة جديدة؟ سيكلفني هذا ثروة!


من؟ كان يجب أن أعرف!
ألا يمكنكم الإعلان دون أن تكلفوني أموالاً طائلة؟


نحن يمكننا يا سيد «دهب»!


إن شعار وكالتنا هو «تكلفة قليلة وربح كثير»!
مدهش! لنرَ!


أرجو أن يعجبه!


مقر الوكالة في التاسعة صباحًا...
«سماسم» يساعدنا على التفكير...


ويحافظ على رشاقتنا...


وكذلك للريجيم...


لا سعرات حرارية! إنه بسكويت أحلامي!


ألم تنتهِ من إعلان «سماسم» بعد؟


لقد أكلته كله وهو ضروري للإعلان!


«سماسم»! لا دهون! لا إضافات! لا سعرات حرارية!
يحيا «سماسم»!


رائع! جميل!


واقتصادي! نفس العبوة القديمة وسأستخدم ملصقات!


ماهو شعارك مرة أخرى؟
تكلفة قليلة وربح كثير!
رائع! إننا نفهم بعضنا!


أخبرتك! ما كان يجب أن نشترك!

وبعد توقيع العقد...

يا سلام!

لقد نجحنا! يا حلاوة!

ابتعد!



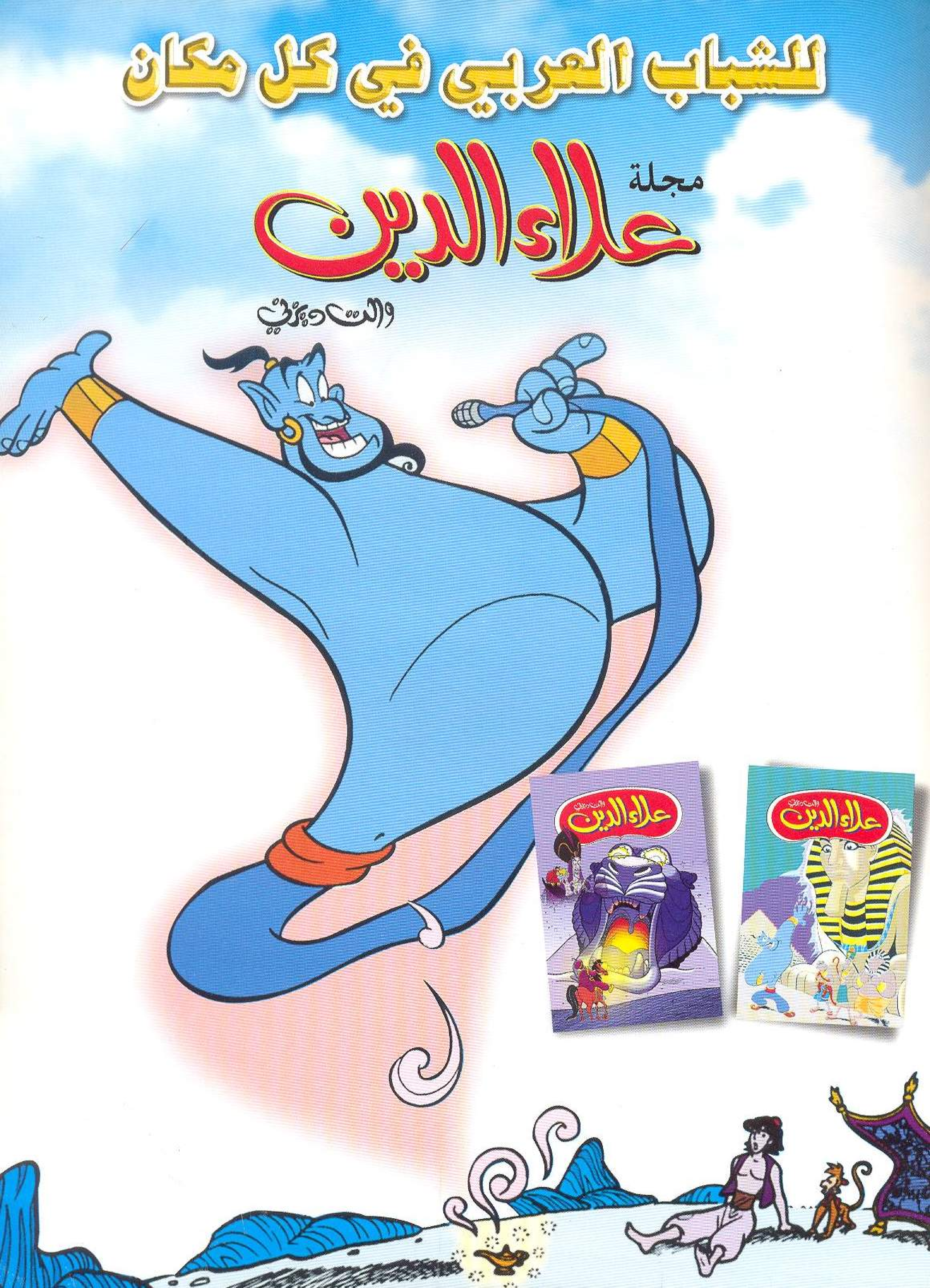






النهاية


ستديو
ميني
الاسم: مي فيصل
العمر: ١٠ سنوات
الشخصية المفضلة: بطوطة
والاشقياء الثلاثة
البلد: السعودية
الاسم: رؤى الضامن
العمر: ٧ سنوات
الشخصية المفضلة: ميني
البلد: السعودية
الاسم: ايمان الخيال
العمر: ١٢ سنة
الشخصية المفضلة: ميني
البلد: الإمارات
الاسم: سارة سليمان
العمر: ١٠ سنوات
الشخصية المفضلة: ميني
البلد: الكويت
الاسم: ياسمين عدنان
العمر: ٨ سنوات
الشخصية المفضلة: بطوطة وميني
البلد: الكويت
الاسم: ايمان عباس
العمر: ٦ سنوات
الشخصية المفضلة: ميني
البلد: البحرين
الاسم: شوق عبدالحميد
العمر: ١٠ سنوات
الشخصية المفضلة: ميني وميكي
وبطوط
البلد: الكويت
الاسم: ريم فهد
العمر: ١١ سنة
الشخصية المفضلة: ميني وبطوط
البلد: الكويت
الاسم: طرفه العمران
العمر: ١٠ سنوات
الشخصية المفضلة: ميني
البلد: الكويت



للشباب العربي في كل مكان
مجلة
علاء الدين
والت ديزني
علاء الدين
علاء الدين